

52

maneiras de

vencer situações

difíceis





52 maneiras de vencer situações difíceis



Sumário

Apresentação

1. Cuide-se, mantenha-se em primeiro lugar, sempre
2. Conserve a boa saúde
3. Organize-se para observar as situações com mais clareza
4. Tenha autoconfiança
5. Não perca tempo nem energia demais com o problema
6. Dividir para diminuir
7. Para quem está sonhando muito com...
8. Dê-se um tempo
9. Pense com lucidez e fale adequadamente
10. As palavras têm poder
11. Saia mais vezes
12. Fique junto das pessoas
13. Prepare-se para a batalha mantendo uma atitude positiva
14. Ocupe sua mente de modo prazeroso
15. Aproveite o momento presente
16. Tente ocupar-se com algo novo
17. Use a causa do problema para evitar erros futuros, mas não fique presa a ela
18. Desânimo é um péssimo companheiro na hora de enfrentar os problemas
19. Permita-se errar
20. Enfrentando se aprende muito!

21. Não deu certo? Tente outra coisa
22. Hoje é um novo dia. Preserve-o sempre
23. Escolha seu futuro
24. Existe solução, acredite nisso
25. Dê uma canseira no problema
26. Evite a autopiedade
27. Se precisar de ajuda, peça
28. Não desista nunca
29. Livre-se das mágoas do passado
30. As oportunidades não caem do céu
31. Assuma o problema
32. Aprenda com o problema
33. Evite o problema
34. Encarando a realidade
35. Quando o resultado não está de acordo com seus planos
36. Ouça
37. Recorde os bons momentos
38. Dê tempo ao luto
39. Encontre uma válvula de escape
40. Não se culpe
41. O que dá para fazer juntos?
42. Comunique-se da forma mais clara possível
43. Você não mora no emprego
44. Dê espaço para seu par
45. É preciso querer
46. Final de uma etapa

47. A transição

48. O reinício

49. Defina suas metas

50. Mantenha a iniciativa

51. Pense nos benefícios

52. Tenha disciplina

Dicas-Xpress

Créditos

APRESENTAÇÃO

A vida nem sempre é fácil. Às vezes, somos atingidos por golpes inesperados e passamos por problemas bem complicados. Para alguns, são questões financeiras. Para outros, é a perda de um ente querido. A desarmonia conjugal é outra fonte, e poderosa, para situações difíceis. E não são raros os problemas e desafios que ocorrem para a mesma pessoa em diferentes áreas ao mesmo tempo, e aí as coisas ficam realmente difíceis, levando mesmo ao desespero. Alguns desses períodos são mais longos e dolorosos do que outros, mas todos nos ajudam a crescer como seres humanos.

Parece que, embora passemos boa parte do tempo procurando realizar um tipo de atividade agradável e que satisfaça nossas necessidades, os problemas que enfrentamos superam em muito as coisas boas que vivenciamos.

Embora não seja possível evitar as dificuldades, sempre podemos tentar aliviá-las. Neste livro, você vai encontrar 52 reflexões que podem ajudá-la a tornar-se mais flexível e resistente, facilitando sua passagem por elas.



Cuide-se, mantenha-se em primeiro lugar, sempre

Mas o que é mesmo cuidar-se? Lembremos que cuidar de si é reparar, verificar as necessidades, tratar, acautelar-se, prevenir-se e ter muita atenção para consigo mesma. “Repare” – ou seja, pare mais uma vez e observe atentamente o que está à sua volta – isso evitará precipitações; atenda as suas prioridades: comer, dormir, exercitar-se, vestir-se e relaxar – sim, relaxar não é um luxo e sim uma necessidade! Trate-se: isso vai desde os cuidados mais básicos de saúde até os tratos intelectuais – mantenha sua mente e seu intelecto “nutridos” lendo, estudando ou pesquisando. Providencie recursos antecipadamente e reserve-os o máximo que puder para usá-los em situações difíceis. Nesses momentos, você terá de se munir de muitas coisas, mas talvez a principal delas seja você mesma. Se não se cuidar, não terá energia suficiente para encontrar soluções, respostas e resultados. Você é sua principal matéria-prima, portanto, cuide-se com toda atenção.

2

Conserve a boa saúde

Quando nos vemos enredadas pelas situações difíceis, surgem diversas ocasiões em que nos esquecemos dos cuidados básicos. Afinal de contas, aqueles pequenos hábitos de higiene, por exemplo, parecem menos importantes quando nos defrontamos com barreiras enormes e que parecem intransponíveis. Mas esta é a grande armadilha: descuidar-se desses hábitos, ou alimentar-se mal, má higiene bucal, não dormir direito, não hidratar-se como é necessário, tudo isso acaba se somando e pode criar mais um grande problema, que é a saúde debilitada. E sem o suporte de sua saúde, os passos necessários para superar as dificuldades serão imprecisos e ineficientes, contribuindo para que a situação difícil se prolongue. Cuide da sua saúde, porque você precisa dela para se manter numa posição mais vantajosa e favorável, principalmente em situações de confronto ou que levem a desgastes físicos ou emocionais.

3

Organize-se para observar as situações com mais clareza

A primeira providência é organizar os assuntos que precisam ser resolvidos. Problemas que ficam misturados, sem que haja uma discriminação de cada um, acabam tornando-se um problema muito maior. Ao classificar seus assuntos numa ordem de prioridades, você poderá alterar a maneira como pensa sobre cada situação, ampliando sua capacidade de perceber o que está acontecendo. E, assim, será capaz de aumentar a capacidade de encontrar soluções, bem como evitará desencontros. Considere também que a organização trará benefícios inestimáveis à sua vida: paz e tranquilidade.

4

Tenha autoconfiança

Acredite em você mesma. Saiba que alcançará seus objetivos, se quiser atingi-los. Lembre-se, os semelhantes se atraem, a energia positiva atrai energias positivas. Mas não se iluda, os obstáculos e os problemas sempre irão existir, porém tenha a certeza de que você conseguirá superá-los um depois do outro. Fique de bem consigo mesma. Olhe-se no espelho e confirme que ali existe uma pessoa forte, competente, e o mais importante, de valor inestimável. Você é uma fortaleza contra as adversidades da vida. Absorver essas informações ajuda a enfrentar desafios com serenidade e sabendo que isso pode ser realizado.

5

Não perca tempo nem energia demais com o problema

Quando perceber que está se desgastando demais com um problema, mude de assunto, nada de pensar só nele e ficar se atormentando. Quanto mais se concentrar nele, mais energia estará colocando e isso fará com que o problema pareça maior. Quando você consegue um distanciamento, ganha espaço para avaliar melhor a situação e usar sua energia para encontrar soluções criativas. Além do mais, é muito chato ficar ao lado de alguém que só fala de problemas, não é mesmo? As pessoas com quem você convive não merecem isso, muito menos você mesma.

6

Dividir para diminuir

Sabe aquele problema que parece do tamanho do mundo? Ele pode intimidar qualquer um, porque parece impossível de ser resolvido de tão grande que é... Então, veja se consegue dividir desse problemão em partes, em etapas, enfim, em vários probleminhas, como um bolo cortado em diversas fatias. Assim será mais fácil de encontrar uma solução para cada um dos aspectos envolvidos nessa situação. Mesmo que isso não traga uma solução imediata e total para o tal problemão, é muito provável que você pelo menos resolva um ou mais probleminhas e fortalecerá sua capacidade para resolvê-lo. Além do que, essas pequenas vitórias combaterão sua ansiedade e fortalecerão sua autoconfiança.

7

Para quem está sonhando muito com...

Se você tem um sonho (plausível) não desista, vá em frente. Um obstáculo, um problema ou um desafio que aparece de repente pode fazer com que seu sonho se torne ainda mais importante, ou que amadureça de uma forma bastante saudável. Afinal de contas, o fundamental é que você trabalhe por ele sempre o melhor que pode.

8

Dê-se um tempo

Esta dica é útil, na verdade, para as mais diferentes situações que a gente encontra na vida. Por exemplo, se você tem um filho prestes a fazer o vestibular para uma faculdade concorridíssima, um amigo ou parente que vai participar de um processo de seleção de emprego, passe essa sugestão a eles: evite pensar a respeito de sua situação quando estiver cansada. Fazendo isso, você estará apta a afastar o pessimismo em relação aos resultados e também não permitirá uma baixa em sua autoestima, o que enfraqueceria suas possibilidades de obter sucesso.

9

Pense com lucidez e fale adequadamente

Todas as vezes que enfrentamos desafios, nosso corpo e nossa mente se agitam. Nosso coração bate mais forte. E, na maioria das vezes, acabamos presas pela ansiedade. Como diz a tradição dos índios norte-americanos, “o que a boca falou, o pensamento pensou.” Na ansiedade, pensamos de forma aflitiva, ansiando por encontrar resultados imediatos. Fuja dessa armadilha, respire e organize seus pensamentos de forma clara. Se for necessário, pegue lápis e papel para anotar e coordenar suas ideias. Ao falar sobre o problema, fale pausadamente, tentando elaborar bem o que está dizendo. Quando mal explicados, os problemas ou situações de confronto podem ficar ainda maiores ou piores. Quer um exemplo? Uma amiga me telefonou de madrugada, chorando muito, desesperada, dizendo que seu filho tinha sofrido um acidente horrível. Minha pergunta: “Onde ele está? Estou indo encontrar vocês!” Ela me disse o nome do hospital e fui correndo. Chegando lá, vi que todos estavam no ambulatório e... Incrivelmente todos bem! Menos uma pessoa. A avó do rapaz! Sabe por quê? Minha amiga contou para ela da mesma forma que fui comunicada, e a velhinha teve um princípio de infarto com o impacto da notícia. Tudo porque minha amiga não contou que o rapaz estava bem, somente o carro foi danificado. No desespero, ela não conseguiu pensar direito, tampouco falar adequadamente e gerou, mesmo sem querer, uma situação difícil... Resumindo: se acalme, pense com lucidez e se expresse adequadamente para evitar transtornos ainda maiores.

As palavras têm poder

Preste muita atenção à linguagem que você usa para definir a situação em que se encontra. Em vez da palavra “problema”, por exemplo, experimente substituí-la por “situação” ou “desafio”. São palavras mais neutras ou mais motivadoras. Deixe-me explicar: “Problema” significa “situação difícil que requer uma solução”. Por si só, isto já lhe deixa tensa: preciso encontrar uma solução! Por sua vez, “situação” quer dizer “conjunto de acontecimentos em determinado momento”. Muito mais neutro, concorda? É uma definição que não lhe exige nada. E a palavra “desafio” é mais motivadora: “tarefa a ser executada”, ou seja, é como se a estimulasse: vamos em frente, vamos vencer mais esta! A simples substituição de palavras ajuda a manter uma atitude diferente em relação àquilo que você está vivendo. Então, em vez de dizer “Esse problema está me matando”, acostume-se a dizer “Essa situação me coloca diante de um novo desafio e eu vou encontrar a solução!”.



Saia mais vezes

Não é um remédio caro, não precisa de receita e é bastante benéfico. Há poucas coisas melhores do que se concentrar num bom filme ou num bom livro durante algumas horas para aliviar a mente e o espírito. Já é suficiente contemplar uma bela paisagem. Obrigue-se a sair sozinha ou com amigos a maior quantidade de vezes possível durante a semana. Altere sua rotina: um dia vá passear no parque, no outro vá ao cinema, no terceiro visite uma livraria ou biblioteca e assim por diante. Além de quebrar a monotonia, isso vai ajudar a espantar a melancolia.

12

Fique junto das pessoas

Não fique sozinha durante longos períodos de tempo. Procure ficar junto de pessoas que lhe façam bem tanto quanto possível. Se você mora sozinha, visite os filhos, os irmãos, parentes e amigos com certa frequência. Aquelas poucas horas em companhia deles a deixará mais segura e tranquila e sentindo-se querida. Na mesma proporção, evite as pessoas negativas ou procure não passar muito tempo com elas, principalmente quando estiver com um problema. Elas podem agravar seu estado de espírito e prejudicar, mesmo que por tabela, o seu desempenho.

13

Prepare-se para a batalha mantendo uma atitude positiva

Em primeiro lugar, certifique-se se a situação tende a ser duradoura ou não. Na maioria das vezes, os transtornos são temporários e nos atormentam por menos tempo do que imaginamos. Se você se condicionar para enfrentar uma dificuldade interminável, sua angústia só vai crescer, assim como seu desânimo e, por que não, seu desespero. Mude então seu ponto de vista: parta do princípio de que este momento é um desafio, que você irá passar por ele e que tem força interior para superar esse episódio em sua vida. Quando você se sentir apreensiva, repita a si mesma: “eu vou superar essa dificuldade”, “desafios fazem parte da vida”, “não há nada que eu não possa resolver”, como se fossem mantras, empurrando-a para a frente. O pensamento positivo, junto com uma respiração profunda e pausada, são seus aliados.

14

Ocupe sua mente de modo prazeroso

Embora precisemos do apoio e do amor dos outros, é importante ter consciência de que eles não podem ficar ao nosso lado vinte e quatro horas por dia. Quando estiver muito só, ao invés de se atormentar seja lá com que dificuldade, concentre sua atenção em algo de que goste, porque isso afasta os pensamentos negativos e ajuda a passar o tempo. A leitura de um bom livro, navegar na internet, assistir televisão, para citar apenas algumas, são ótimas maneiras de ocupar sua mente durante horas e horas. Outra excelente opção é se dedicar a um hobby, como bordado, tricô, desenho, pintura, poesia, só como exemplos.

O que o lápis disse para o caderno?

- Você vive me desapontando.

15

Aproveite o momento presente

Há grandes e significativos momentos até mesmo durante os períodos sombrios. Aproveite aqueles instantes nos quais você se sente feliz e satisfeita como se fossem tréguas. É muito comum que, repentinamente, as pessoas despertem para as pequenas maravilhas cotidianas enquanto passam por tempos difíceis. Curta o cantar dos pássaros ou os grilos cricrilando à noite. Saboreie um bom chá e assista a um filme em DVD numa noite fria de inverno. Sempre que possível, deixe para tomar suas decisões no dia seguinte e agradeça a Deus pela paz de espírito que você está desfrutando naquele momento. Viva plenamente um dia de cada vez. Com o tempo, sua vida parecerá menos pesada e você aprenderá a apreciá-la mais intensamente.

"Mesmo as noites sem estrelas podem anunciar a aurora de uma grande realização."

Martin Luther King

16

Tente ocupar-se com algo novo

A descoberta de uma nova paixão pode ser algo muito estimulante e desafiador e poderá mantê-la concentrada, feliz e em paz durante várias horas por dia. E nem precisa ser algo difícil ou caro demais para manter. Pode ser alguma coisa que você sempre quis fazer, mas adiou porque faltava tempo, coragem ou vontade para se dedicar a ela. Pintura, jardinagem, decoração, enfim, há inúmeras opções para escolher e mergulhar de cabeça! A serenidade que um interesse verdadeiro e voluntário traz abre os caminhos da mente, estimulando nossas melhores faculdades.

Existe um elemento importante para refletir melhor quando estamos envolvidas em algum problema. Nem sempre um problema é *difícil...* pode ser apenas uma situação diferente. Pense nisso!

17

Use a causa do problema para evitar erros futuros, mas não fique presa a ela

Muitas pessoas acreditam que é essencial saber quais são as raízes do problema antes que possam solucioná-lo. Até aí tudo bem, tem lógica, desde que se evite pensamentos como “se eu soubesse que era desse jeito, teria feito diferente, ou seria mais fácil mudar” que são reflexões totalmente improdutivas, uma vez que nada poderá mudar o que já foi feito. Infelizmente nem sempre saber o que houve ou se fez de errado se torna a chave para criar mudanças no momento presente. As soluções são muitas vezes novos elementos introduzidos na situação já existente. Uma crença como esta quase sempre estimula o mecanismo chamado de “paralisia da análise”, encorajando a que fiquemos olhando para nossos próprios umbigos e nos convencendo a fazer exatamente o oposto do que a solução exige. Aprenda sim com as situações adversas, mas use isso para absorver as circunstâncias que se apresentam no momento, analisando-as para ver se existe algo novo que possa servir de instrumento para a solução.

Você sabe o que o livro de Matemática falou para o livro de História Geral?

- Não me venha com histórias porque eu estou cheio de problemas!

Desânimo é um péssimo companheiro na hora de enfrentar os problemas

Quando as coisas se complicam, a impressão que se tem é a de viver em depressão, que a tristeza é constante, ou que se está para baixo e se sentindo péssima sempre... Mas esse estado de espírito só pega quem não registrou na mente os períodos em que se sentia assim. Para fugir dessa armadilha que você pode criar para si mesma, antes de tudo convença-se de que é fisicamente impossível ficar deprimida o tempo todo. Então, relembre como estava nos momentos grandiosos em que se sentiu feliz – como quando era criança e esperava ansiosamente pelo Papai Noel, ou quando nasceu seu primeiro filho, ou quando conheceu seu primeiro amor. Recupere a lembrança dessas sensações e traga-as de volta, para perto de você, como se elas fossem um porto seguro onde buscar forças. Elas ajudam a suportar, e muitas vezes a superar, os momentos de tristeza. Lembre-se de que os problemas existem, mas não permita que eles permaneçam para sempre.

Num dia muito bonito, de sol brilhante, porém no mais rigoroso inverno, o Sr. Dífícil e a Sra. Facilidade se conheceram. No mais tórrido dia de verão, se uniram em amor e geraram um lindo menino. Qual é seu nome? Equilíbrio!

Permita-se errar

O ser humano não é perfeito, todos nós somos suscetíveis a erros. Seja no relacionamento, numa decisão importante, nas provas no colégio, numa entrevista de emprego ou até mesmo numa tarefa do dia a dia... Então, reconheça que é normal errar quando se busca um objetivo. Somente aqueles que não tentam não cometem erros, mas também não conquistam nada. Aprenda com seus fracassos, claro, aproveite a lição que pode tirar deles e siga em frente. Aceite que falhou e use isso a seu favor em busca de seus objetivos.

20

Enfrentando se aprende muito!

Sabemos que enfrentar os desafios nem sempre garante o sucesso, e de mais uma coisa podemos ter certeza: sucumbir ao medo e fugir do problema deixa-nos muito perto do fracasso. Sem enfrentar a vida, não há como ganhar experiência e aprender com ela. E a vida pode realmente ser muito triste e improdutiva sem um aprendizado constante. É a sabedoria que nos ajuda a enxergar as coisas como elas verdadeiramente são e, com isso, a dar cada vez menos chances ao fracasso em nossas batalhas diárias.

21

Não deu certo? Tente outra coisa

Se aquilo que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa, qualquer coisa que seja diferente do que fez antes! Essa rotina na qual você se encontra a tem impedido de prosseguir porque tem feito as mesmas coisas no mesmo lugar. Coloque um desafio para si mesma: faça pelo menos uma coisa diferente do que fez anteriormente. Uma pequena alteração já cria um resultado diferente, e essas pequeninas mudanças constroem, pouco a pouco, grandes mudanças.

○ que a caixa de fósforos disse para o palito?

– Não esquite a cabeça, porque senão você vai pegar fogo e acabar se queimando.

22

Hoje é um novo dia. Preserve-o sempre

Procure não esquecer que o passado não tem de se repetir. Dê ao futuro a expectativa de que seja bom e faça sua parte para que as coisas aconteçam. Olhe com atenção para aquilo que terminou, que você perdeu ou já não pode mais ser alterado, e avalie como poderia deixar tudo isso melhor aqui e agora. Concentre-se em como fazer as coisas ficarem ou acontecerem de um jeito melhor hoje e deixe no passado aquilo que ao passado pertence. Não deixe que fatos negativos do passado contaminem o seu futuro. Use o presente para resolver tudo o que for possível e crie novas esperanças para os dias que virão.

“Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia. Pois o triunfo pertence a quem se atreve.”

Charles Chaplin

23

Escolha seu futuro

Lembre-se: deixe de lado tudo aquilo que você não quer. Concentre-se no que realmente deseja para o futuro. Considere que o futuro é uma tela em branco, a qual você é livre para pintar como quiser, todos os dias. Você pode muito bem escolher pintar um quadro sombrio, mas reflita se esta é uma boa escolha. Vai melhorar a qualidade de sua vida? Talvez fosse mais interessante pintar uma tela com cores alegres e vivas, transbordando de esperança e entusiasmo. Sinta, ouça, veja seu futuro como se pudesse tocá-lo. Faça isso quantas vezes quiser e puder, e acredite, se você puder “viver” hoje seu futuro, poderá ir até ele.

“O sucesso deve ser medido não tanto pela posição que alguém alcançou na vida, mas pelos obstáculos que tenha superado em busca do sucesso.”

Booker T. Washington

24

Existe solução, acredite nisso

Convença-se de que existe uma solução. Talvez você ainda não saiba qual pode ser ela, mas se acreditar que a solução existe e mantiver essa linha de pensamento, já estará no caminho de descobri-la. Não se conhece receita melhor para ficar desanimada do que a pessoa achar que não há saída para o seu problema. Muitas vezes, nós enfrentamos o que parece ser algo insuperável à primeira vista. Se aceitarmos isso, em vez de acreditar que deve haver uma solução, nós não vamos superar esse obstáculo.

25

Dê uma canseira no problema

Está difícil pensar em solução? Então “canse” o problema e depois o deixe “descansar”. Como é isso? Corra, ande, fale, discuta sobre o problema de uma forma bem intensa. Dê uma exaustão no problema. Pare. Deixe-o descansar por 24 a 48 horas. Comprometa-se a não tocar no assunto no período de tempo que você pré-determinar. As coisas se tornam mais claras depois disso.

Evite a autopiedade

Uma atitude de autopiedade, do tipo “Por que justo comigo?”, não ajuda em nada na busca de soluções. Esse é um sentimento pernicioso em qualquer situação e o hábito de sentir pena de si mesma pode trazer efeitos muito negativos. Os psicólogos consideram que a autopiedade tem o efeito de uma droga viciante, que dá prazer momentâneo e que separa o usuário da realidade. Quando perceber que está abrindo suas defesas, pare imediatamente e reflita um pouco. Pergunte a si mesma se este é o primeiro obstáculo que lhe apareceu, ou se é a única pessoa que já sofreu algo parecido. Isso mesmo, apele para seus brios, mas fuja dessa armadilha. Afinal, basta você encarar que as situações negativas nada mais são que parte de nossas vidas, no fundo acabam sendo como tarefas mais pesadas ou penosas que temos de cumprir. Resistir à autopiedade não será apenas vantajoso para enfrentar novos obstáculos, mas também irá desviar de seu caminho os possíveis desafios.

Se precisar de ajuda, peça

Caso não se sinta capaz de enxergar um caminho, peça ajuda. Não se trata de ficar reclamando com alguém em busca de simpatia para a sua situação. Trata-se de procurar ajuda de forma consciente, desejando realmente uma solução. Procure alguém de sua confiança, alguém em quem acredite. Entre essas pessoas, amigos, conhecidos ou parentes, tente saber como elas resolveram situações parecidas. Às vezes, é importante consultar até mesmo um especialista em resolver o tipo de dificuldade que estamos passando. Mas lembre-se de que aceitar ajuda é abrir o coração para receber. Peça ajuda, mas não tenha respostas prontas em sua mente. As pessoas sempre podem dizer sim ou não. E não se trata aqui de um “sim, eu estou a favor e gosto de você” ou um “não, eu não gosto de você, estou contra”. A palavra sim é uma abertura, e a palavra não pode sinalizar apenas um limite pessoal do outro. Peça ajuda sem expectativas, seja sempre sincera e verdadeira. Analise a resposta, aprenda com ela e siga em frente!

Como reza a tradição das Escrituras Sagradas: “As três batidas na porta significam “peça e receberá”; “buscai e achareis”; “batei, pois a porta se abrirá.”

28

Não desista nunca

Talvez, em algum momento, você tenha de voltar atrás ou tomar um caminho totalmente diferente. Mas não desista, lembre-se daquela antiga canção: “Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima.” O importante é nunca deixar de tentar ultrapassar o obstáculo em sua frente, porque a perseverança, cedo ou tarde, lhe trará recompensas. As pessoas têm uma extraordinária força para superar os obstáculos e dificuldades. Dê uma busca na internet, por exemplo, e veja que há milhares de exemplos de superação.

“Os vencedores nunca desistem, e os desistentes nunca vencem.”

Vince Lombardi

Livre-se das mágoas do passado

Você já deve ter conhecido alguém que se prendia a toda e qualquer coisa dolorosa que lhe tivesse sido dita ou feita, e simplesmente não conseguia passar por cima disso. Essas pessoas ficam tão emaranhadas nessas pequenas – ou grandes – ofensas que não conseguem ir em frente. Prender-se aos rancores e mágoas, recusando-se a perdoar, machuca a gente muito mais do que aos outros. Se você quiser receber o melhor da vida, precisa relevar as dores do passado e avançar com o olhar voltado para o futuro. Até onde você espera ir se continuar olhando para trás?

As oportunidades não caem do céu

Se você tem um negócio, grande ou pequeno, e as coisas não estão correndo muito bem, não espere as oportunidades chegarem até você. É preciso procurar por elas em todos os lugares, e aprender a se agarrar a elas quando surgirem. Use sua criatividade, coragem e determinação e verá que logo, logo, muitas portas começarão a se abrir.

UMA QUESTÃO DE POSICIONAMENTO

3 |

Assuma o problema

Geralmente, a nossa tendência é culpar os outros pelos problemas e situações difíceis que estamos vivendo. Lembre-se de que os problemas não vão desaparecer enquanto mantivermos essa postura. Em vez disso, aceite a responsabilidade pela sua situação. Não culpe ninguém nem alguma circunstância externa pelo seu problema. No momento em que assumir o papel que exerceu na construção desse obstáculo, você pega o problema pela mão e começa a trabalhar na busca de sua solução – e este será o primeiro sinal de progresso. Por outro lado, enquanto continuar culpando os outros, não terá preocupações... Afinal das contas, se a culpa foi “dele”, eu não tenho nada com isso, ele que se vire para resolver!

Aprenda com o problema

Aproveite a oportunidade de aprender com a situação que está vivendo, porque isso pode ajudar a resolvê-la se acontecer de novo. Pergunte-se: “O que esse problema traz de ensinamento para mim?” “O que eu tenho que aprender com isso?” “Como essa situação pode me fortalecer?” “Que oportunidade esse problema traz para mim?” Cada uma dessas respostas será uma lição de vida, e você sairá da situação mais forte e mais determinada.

Evite o problema

Não confunda estratégia com covardia. Às vezes, você desiste de um ponto de vista e, em compensação, ganha toda uma paisagem para se deleitar. Confrontar a sogra, o chefe, uma colega ou vizinha com quem é obrigada a conviver estreitamente, até mesmo um irmão ou seu filho, pode levar a muitas outras situações e desdobramentos que, com certeza, trarão mais aborrecimentos que benefícios, mesmo que você esteja coberta de razão. Se estiver em suas mãos, procure manter a calma diante dessas oportunidades e não tome atitudes impensadas. Dependendo do grau de importância que a pessoa ou situação têm em sua vida, pode ser até melhor perder a batalha, principalmente se for para evitar as perdas que uma longa guerra causaria.

“O homem capaz de observar os dois lados da moeda está fadado ao sucesso.”

Thomas Edison

Encarando a realidade

O tamanho da decepção é proporcional ao grau da expectativa. E a gente fica deprimida quando compara o que esperávamos que acontecesse com aquilo que de fato ocorreu. Não vale a pena carregar pela vida o peso de sua frustração, mas é preciso reagir à situação e agir diante dela. Logo que se convencer de que não dá para desfazer o que já foi feito, você será capaz de dar o próximo passo. Aceite a realidade e mantenha uma atitude proativa e positiva diante da situação, porque a repetição contínua daquela decepção em sua mente não levará à sua resolução.

Quando o resultado não está de acordo com seus planos

Aceite esse fato, muitas vezes estamos certas de que vamos conseguir sair daquela situação, ou que vamos viajar nas férias, ou pagar nossas dívidas, ou comprar um carro novo... e acabamos frustradas por causa de algum imprevisto que impede a realização desses objetivos. Não desista deles; se não conseguiu na primeira tentativa, paciência, tente novamente. Aceite que você não pode controlar tudo na vida: as pessoas vão se atrasar, imprevistos podem acontecer, você vai sofrer decepções. A vida é curta demais para viver se lamentando de algo que não aconteceu de acordo com seus planos.

Duas amigas, sentadas à mesa de um café, estão conversando:

- Nossa! Você soube? O Júnior, aquele gato maravilhoso, está com um curativo na cabeça, ele se machucou. Parece que foi sério, ele teve até de tomar uns pontos no hospital e tudo mais!
- Jura? Mas como foi isso?
- Ah... não sei ao certo. Mas parece que ele, num momento de distração, bateu com a cabeça numa quina.
- Que coisa! Mas ele está bem? Fala sério, francamente! Que fique entre nós! Que jeito mais estranho que o Júnior encontrou pra se **distrair**!

Por mais segura e autoconfiante que você seja, aprenda a ouvir e filtrar os conselhos, dicas, críticas e sugestões que venha a receber. Não ignore todo mundo, ao contrário, pessoas que passaram pela mesma situação que você podem ter dicas muito úteis a oferecer.

Mas lembre-se sempre de que você não é obrigada a agradar a gregos e troianos. Como disse Bill Cosby, humorista americano: “Eu não sei qual a chave para o sucesso, mas a chave para o fracasso é tentar agradar a todos.”

PARA LIDAR COM A PERDA DE UM ENTE QUERIDO

37

Recorde os bons momentos

Vocês passaram muitos bons momentos juntos e que merecem ser lembrados. Com certeza, se não houvesse partido, seu ente querido não gostaria de vê-la chorando sua ausência durante tanto tempo, e preferiria ver você celebrando a vida afortunada que ele teve. E olhando sob outra perspectiva, imagine que essa pessoa querida que se foi está começando uma nova aventura, cheia de amor e alegrias. Então, assim que se recuperar do inevitável choque, tente rememorar os momentos felizes e agradeça por ter vivido todos eles em companhia tão especial.

Dê tempo ao luto

Você precisa de uma semana de luto? De um mês? Deixe de lado as convenções e pranteie a pessoa que partiu durante o tempo que você sentir que é necessário. Não precisa seguir as tradições, porque cada pessoa tem sua própria maneira e seu próprio tempo para manifestar seu pesar. Mas tome cuidado para que o luto não se torne a parte mais importante de sua vida: há outras pessoas ao seu redor que a amam e que também esperam seu amor. Você está viva, continue vivendo.

Encontre uma válvula de escape

É importante encontrar uma saída para todas as emoções que você está sentindo, de forma a não se sentir esmagada por elas. Essa válvula de escape pode ser escrever, tocar música, conversar com amigos, trabalhar em um hobby etc. Outra alternativa é reservar um tempo só para você todos os dias, durante o qual você poderá chorar à vontade. Seja qual for a sua escolha, crie esse canal para suas emoções fluírem, você se sentirá mais leve depois.

Não se culpe

Quando esse tipo de coisa acontece em nossas vidas, é bastante comum que a gente se culpe por não estar presente, ou por ter feito menos do que podíamos. Mas é importante lembrar que, mesmo que você estivesse lá, provavelmente não teria como evitar que o imponderável acontecesse. Certos eventos acontecem na vida e não há nada que você possa fazer em relação a eles. Mas existe algo a seu alcance: é tentar lidar com isso da melhor forma possível, compreendendo e aceitando suas limitações para superar essa situação, a fim de diminuir a carga emocional sobre todo mundo, especialmente sobre você.

“Se eu tivesse apenas uma hora para salvar o mundo, gastaria 55 minutos para definir o problema e 5 minutos para resolvê-lo.”

Albert Einstein

NO CASAMENTO

41

O que dá para fazer juntos?

Às vezes, pode ser difícil descobrir interesses comuns, mas eles existem: ir ao cinema, assistir DVD em casa, dar uma volta no parque, jogar baralho ou mesmo fazer algum tipo de esporte. O mais importante é encontrar algo que o casal possa fazer junto, mais importante até do que a atividade em si. Porque isso vai reforçar os laços entre ambos e criar a oportunidade de discutir o assunto que os incomoda.

Comunique-se da forma mais clara possível

Um dos grandes problemas nos relacionamentos é a falha na comunicação, que pode gerar uma série de dificuldades para o casal. A melhor maneira de evitar esse círculo vicioso (comunicação falha → problemas → falha na comunicação → mais problemas) é deixar de falar por enigmas ou metáforas. As palavras podem conter diferentes significados para pessoas diferentes, então há menos risco de mal-entendidos se falarmos mais clara e diretamente. Comunique exatamente o que você está sentindo. Isso vai contribuir para que os dois lidem de forma mais apropriada com as questões que se interpõem entre ambos, em vez de ficar rodeando o problema.

Você não mora no emprego

Um sinal de dificuldades no relacionamento é quando marido ou mulher – ou até ambos – mergulha no trabalho e os dois passam pouquíssimo tempo juntos. Não existe nada contra o trabalho duro e, neste momento da economia mundial, é muito bom ter um emprego ou um trabalho remunerado, mas fazer horas extras apenas para evitar voltar para casa é outra história. Quando as coisas não vão bem, a maioria das pessoas procura estar em qualquer outro lugar menos em casa, pelo menos enquanto o parceiro ou parceira estiverem lá. Lembre-se, porém, de que você não está sozinha, você compartilha sua vida com alguém. Não se esconda no trabalho, enfrente a situação negativa com o mesmo ânimo que tem para os melhores dias: converse, investigue o que a incomoda e procure encontrar uma solução.

Dê espaço para seu par

É imprescindível que haja espaço para o outro se relacionar com as demais pessoas. Não queira ser tudo para ele, tentando preencher todas as necessidades dele de relacionamento. Se você age assim, sufoca seu parceiro. Quem ama de verdade respeita a liberdade, tanto a do outro como a própria. Estimule-o a relacionar-se com outras pessoas e respeite a família dele e os seus amigos, mesmo que não os aprecie muito.

É preciso querer

Todo e qualquer relacionamento tem seus altos e baixos. Às vezes, existem momentos em que estamos mais envolvidos e, às vezes, em outros momentos, é o outro que está. Não dá para prever qual será o período em que ambos estarão mais envolvidos ao mesmo tempo. Mas existe como garantir e sustentar a relação, e que é o principal fator que leva as pessoas a ficarem juntas e superar esses altos e baixos: o querer. Ambos têm de, necessariamente, querer levar a relação adiante, ou seja, ter boa vontade. Parafraseando o velho ditado, “quando os dois querem, ninguém mais briga.”

Final de uma etapa

Encare a situação difícil que está vivendo como uma mudança. Tudo muda na vida: mudança de emprego, de cidade, de empregada, de casa, de vida... Então, considere que essa mudança seja o final de uma etapa, qualquer que seja. Coloque um ponto final, aceite que alguma coisa chegou ao fim. Isso é sempre difícil, porque você está saindo de uma situação conhecida, que, mesmo não sendo uma maravilha, representa conforto e segurança, e partindo para uma situação nova, desconhecida. Mas exercite seu desapego, porque assim abrirá espaço para que o novo se instale.

A transição

Você já se desvinculou do passado e agora tem de enfrentar o novo. As pessoas normalmente precisam de ajuda para transpor essa etapa. Nessa transição, é preciso compreender que não adianta ficar lamentando o que passou, porque este período chegou ao fim e agora uma nova fase na vida está começando. E você tem de compreender que precisa encerrar o antigo e aceitar o novo como algo positivo, renovador, desafiador. O novo pode trazer uma recompensa para o desgaste que você passou durante a situação de estresse.

Olhando para a vida

Procure arrumar o ambiente em que vive de forma que a direção do seu olhar fique para fora. Por exemplo, deixe o sofá na direção da janela, para que você possa enxergar a vida lá fora. É um jeito de compreender que há muitas formas de encarar a vida. O mundo tem muitas e muitas formas diferentes de viver!

O reinício

Tudo tem um começo, meio e fim e... pode ter um recomeço! Depois de aceitar que o obstáculo que você enfrenta pode ser o final de uma etapa, será motivador encarar que o momento é de recomeço, de renascimento, com todo seu potencial de uma nova vida. Faça uma opção, que é de ser feliz, guardando seus problemas numa gaveta e resolvendo-os no momento oportuno, sem deixar que sua imaginação os transforme em algo maior do que realmente são. acredite que, neste reinício, você vai atrair o trabalho que gosta, os melhores amigos e a vida que sonhou.

DESENVOLVA SUA MOTIVAÇÃO

49

Defina suas metas

Estabeleça suas metas como se fossem degraus de uma escada que devem ser escalados um a um. O grau de dificuldade de suas metas vai determinar se cada degrau será superado com maior ou menor facilidade. Estabeleça metas mais factíveis no início e depois, na medida em que for subindo, aumente a dificuldade. E comemore cada conquista, seguindo em frente logo em seguida, pronta e motivada para vencer o obstáculo seguinte.

50

Mantenha a iniciativa

Tenha confiança e acredite em sua força interior, mas respeite suas limitações. Não tente dar um passo maior do que a perna durante o recomeço. Elabore um plano alternativo para atingir sua meta, caso a trilha original esteja obstruída. E faça você mesma, tenha iniciativa e não espere ninguém mandar. Agora, você é dona de sua vida e todas as ações são decididas por você mesma.

“Obstáculos são aqueles perigos que você vê quando tira os olhos de seu objetivo.”

Henry Ford

Pense nos benefícios

Usando os exercícios físicos como exemplo: nossa, parece tão difícil se exercitar! O corpo fica dolorido, é preciso de muito treino... E você fica tão cansada depois que acaba! Em vez de pensar em como algo é difícil de realizar, faça o inverso, pense nos benefícios: no caso dos exercícios, imagine como você se sentirá bem, como ficará mais esbelta e como sua saúde se beneficiará ao longo do tempo. Pensar nos benefícios de alguma atividade dirigida para vencer um obstáculo ajuda a mantê-la energizada e motivada.

Tenha disciplina

Pode parecer estranho, mas a disciplina é aquilo que nos mantém firmes nos propósitos. Persista, insista e conclua suas metas, pois com isso você terá mais forças para continuar motivada a concretizar novos objetivos e vencer as situações difíceis. Seja organizada e disciplinada que os resultados aparecem, mesmo que demorem mais do que você planejou. Nem sempre é possível fazer o que se quer. Nem todos ganham o quanto gostariam ou fazem o que amam fazer. Disciplina é plantar para colher, só que o plantio é árduo, não se engane. Mas lembre-se: a disciplina e a motivação transformaram um camelô num dos maiores empreendedores do mundo...

Tenha sempre em mente uma coisa: você resgata a sua autoestima não só pelas coisas boas que faz, mas também, e principalmente, fazendo-as BEM.

DICAS-XPRESS

- Aprenda com cada experiência vivida e utilize os ensinamentos para seguir em frente, sem lamentar o que já passou.
- Recomece quantas vezes forem necessárias até encontrar o seu caminho.
- Em vez de se preocupar, se ocupe.
- Faça o que precisa ser feito e siga em frente, um passo de cada vez.
- Você não tem o poder de controlar os acontecimentos e nem as ações dos outros. Mas pode escolher a sua atitude.
- Aceite as dificuldades com dignidade e não se coloque no papel de vítima. Você perceberá que todas as circunstâncias trazem a semente de uma nova oportunidade.
- Evite se deixar levar pela vergonha. Ela traz um vazio interior enorme e muita insegurança. Vá em frente, você consegue.
- Focalize o problema, e não a(s) pessoa(s) envolvida(s) nele. Separe uma coisa da outra. Isso tira algumas poluições mentais e colabora para encontrar soluções mais produtivas.
- Cuidado com os pensamentos que alimenta. Aquilo em que você se concentra tende a aumentar na sua vida. Se surgir um pensamento negativo, substitua-o por outro, positivo.
- Tire 5 minutos por dia para meditar. Crie numa tela mental um lugar bem bonito. Fique por lá alguns minutinhos. Isso traz paz à alma.
- Evite lugares, pessoas e situações negativas.

- Em momentos de dificuldade, observe com atenção o tipo de objetos que a cercam. Dê preferência a objetos, máquinas e coisas mais práticas. Opte pela simplicidade, evite utensílios complexos demais.
- Estude.
- Em tempos difíceis, use o silêncio para se autofortalecer.
- Não descarte bons conselhos, pense neles.
- Cuide da sua saúde. Pratique esportes.
- Uma dica importante: ajude outras pessoas que também estão passando por situações difíceis. Algo de mágico acontecerá: você receberá algum tipo de intuição de como ultrapassar uma das etapas do seu sofrimento. Confie e aposte nisso!

O PODER DAS PALAVRAS

Mude sua forma de se expressar:

EVITE

Vou ver/ vou tentar:

Tentar é não dar tudo de si, ver não significa fazer. Quem quer, faz.

Devo/Preciso/Tenho:

O “dever” passa uma sensação de obrigação e dívida consigo mesmo. “Eu devo fazer exercício”. “Eu preciso de um emprego”. Ter de fazer denota que aquilo é um fardo.

É difícil/ é complicado:

Você se convence de que é impossível de realizar e que terá problemas, que é cansativo: “É difícil manter uma vida financeira equilibrada”.

Eu acho:

“Eu acho que não consigo fazer isso”. Fica tudo meio vago, um obstáculo imaginário ficou real.

ADOTE

Comprometer-se:

Quando digo “Eu me comprometo,” afirmo no meu íntimo que farei tudo para alcançar a meta.

Escolho/Decido:

É sua opção: “Eu escolho fazer exercício”, “Eu decidi buscar um emprego”.

É compreensível/ É possível:

Pode ser trabalhoso, mas faça sua parte: “Manter uma vida financeira equilibrada é possível”. “A cada dia que passa, consigo compreender melhor a dinâmica do dinheiro na minha vida.”

Eu penso que/ eu posso:

Mais positivo, mais concreto. “Eu penso que o mais viável é assim”. “Estou fazendo o que é necessário”.

Uma Última Recomendação: Sorria

Na próxima vez em que se sentir preocupada ou ansiosa, olhe-se no espelho (mesmo que apenas em pensamento) e dê o maior sorriso que for capaz. Você vai perceber imediatamente que seu humor melhorou um pouco. Repita a reflexão e sorria de novo, e mais uma vez. Logo, logo você estará

sorrindo mesmo, pois é praticamente impossível ficar de mau humor ostentando um sorriso. A fisiologia do sorriso terá um grande impacto sobre suas emoções e irá ajudá-la a quebrar seus padrões anteriores de pensamento. E essa atitude mais positiva, mais leve, será de grande auxílio na busca das alternativas para sair de qualquer situação em que se encontrar.

Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2010 Editora Melhoramentos Ltda.

1.^a edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07419-0 (digital)

ISBN: 978-85-06-06037-7 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 - CEP 05049-970

São Paulo, SP - Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br





52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinão*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

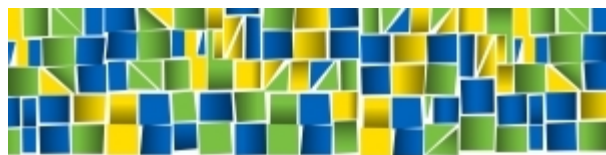
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)